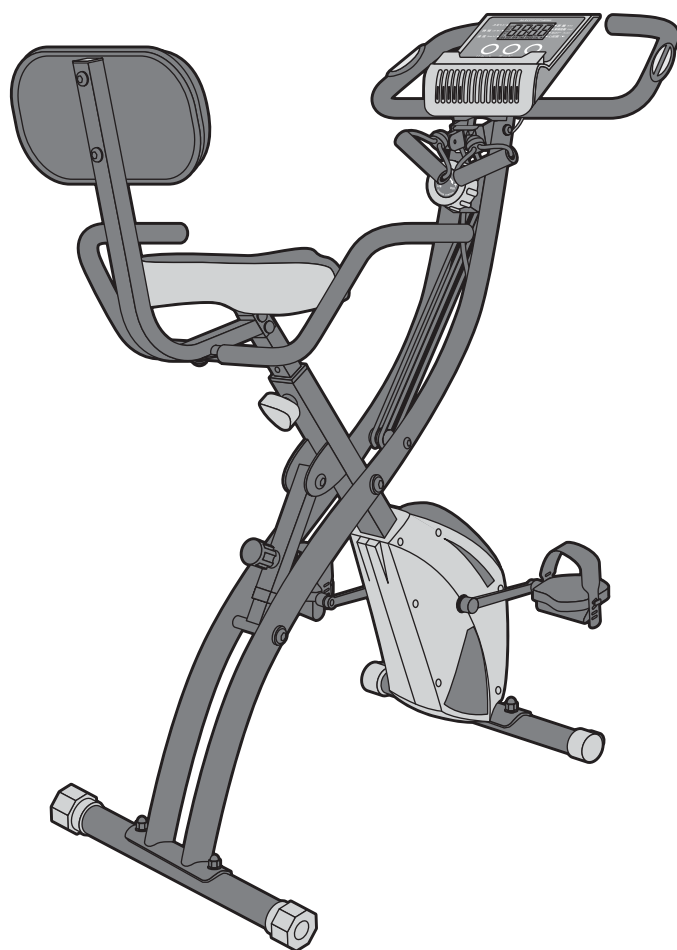
ALINCO FITNESS

コンフォートバイクⅡ

AFB4309G

取 扱 説 明 書

安全にご使用していただくために

取扱説明書をよくお読みいただき、内容を十分理解された上でご使用ください。

● 改良のため、デザイン・仕様を一部変更している場合があります。ご了承ください。

ご使用前に必ずお読みください

この度は、コンフォートバイクⅡ「AFB4309G」をお買い上げいただきまして、誠にありがとうございました。
この取扱説明書は、本製品の組立と使用上の注意及び警告事項について詳しく記載しています。
本製品をご使用になる前には、必ずこの取扱説明書をよくお読みいただき、事故が起こらないよう、記載内容にしたがって正しくお使いください。また、お読みになった後も、必要な時にいつでも調べられるよう、すぐに取り出せる場所へ大切に保管してください。なお、**本製品のご使用制限は体重９０kg以下・連続使用時間３０分までとなります。**（機器の連続使用によって熱を帯びた部品を冷却し、故障を防止するため、また、機器を末永くご使用いただくため、**連続使用後、約1時間は機械を休ませてください。**）

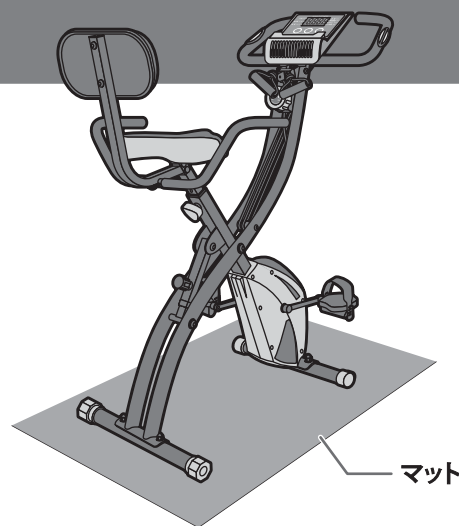
INDEX

⚠ 本製品のご使用は、注意を怠ると大変危険です！

家庭で行うトレーニングは、ちょっとした不注意で大きな事故につながります。
本書に記載されている内容を守り、自己の責任のもとでトレーニングを行ってください。
お客様の不注意によるいかなる事故も、弊社としましては一切の責任を負いかねますのでご了承ください。

⚠ 床面保護について

必ず床面保護マットを敷く

使用中および製品の移動・保管の際には必ず床面を保護するマットなどを敷いてください。直接床材の上で設置や保管をした場合、床面の材質（塩化ビニル製など）によっては床材が変色する場合があります。（弊社では専用マットを別売しております。）

警告・注意事項

安全のために、必ずお守りください。

取扱説明書の警告及び注意内容は、危険の度合によって次の2段階に分けています。
表記されている内容をよく理解していただき、取扱説明書にしたがった使用法で点検・運動を行ってください。

⚠ 警告

記載されている内容を守らなければ、死亡や傷害事故が生じる危険のあることを示します。

⚠ 注意

記載されている内容を守らなければ、けがや製品が破損するおそれのあることを示します。
・破損したままで使用しますと、傷害事故の原因になります。

絵表示の意味

絶対におこなわないでください。　分解をしないでください。
必ず指示に従い、おこなってください。　確認をしてください。

本書記載の警告及び注意事項を遵守されずにご使用されて生じた、いかなる事故につきましても、弊社としましては一切の責任を負いかねますのでご了承ください。
また、本書記載の警告及び注意事項に該当すると思われる場合は本製品の組立及び使用はせず、ただちに弊社カスタマーサービス課へお問い合わせください。

●各ページには安全にご使用いただくための注意点も表記しております。よくお読みいただき、記載している内容を十分ご理解の上、ご使用ください。

警告・注意事項

使用前の警告・注意事項

警　告

- 本製品は家庭用の自転車エルゴメーター（フィットネスバイク）です。学校・スポーツジム・業務用など、不特定多数の方による使用はしないでください。
また、運動以外の目的では使用しないでください。
- 本製品は健康の維持・増進を目的とした製品であり健康な方を対象としています。
次に該当する方は本製品を使用しないでください。
  - 医師が使用を不適当と認めた方

  次に該当する方は必ず医師に相談の上、ご使用ください。
  - 医師の治療を受けている方や、特に身体の異常を感じている方
  - 知覚障害のある方
  - 妊娠している、または妊娠の疑いのある方
  - 皮膚疾患のある方
  - 血行障害、血管障害など循環器に障害をお持ちの方
  - 骨粗しょう症など骨に異常のある方
  - 心臓に障害のある方
  - ペースメーカーなどの体内植込型医用電気機器を使用している方
  - 呼吸器障害をお持ちの方
  - 高血圧症の方
  - 内臓疾患（胃炎、肝炎、腸炎）などの急性症状のある方
  - 悪性の腫瘍のある方
  - リウマチ症、痛風、変形性関節炎などの方
  - 過去の事故や疾病などにより背骨に異常のある方や背骨が曲がっている方
  - 腰痛（椎間板ヘルニア、脊椎すべり症、脊椎分離症など）のある方
  - 脚、腰、首、手にしびれのある方
  - 静脈りゅうなどの重度の血行障害や血栓症などのある方
  - リハビリテーション目的で使用される方

  上記以外に身体に異常を感じているとき
- 小学生以下及び一人での運動に不安を感じている方、他者から見てそう感じられる方が使用される場合、またはリハビリテーションが目的で使用される場合は、成人（健常者）の方の介添えの上、ご使用ください。
また、５才以下の乳幼児やペットのいる場所での運動・保管はおやめください。
- **本製品の使用体重制限は最大９０ｋｇです。**
体重が９０ｋｇを超える方はご使用はしないでください。ご使用中、本製品が破損するおそれがあり、重大な事故を引き起こす原因になります。
- 本製品の連続使用時間は最大３０分です。
３０分を超える連続作動はおやめください。また、ご使用後１時間は本製品を休ませてください。
故障の原因になります。
- ご使用前には都度、各部の部品が完全に固定されていることを必ずご確認ください。ボルト・ナットが緩んでいると使用中に部品が外れたりすることもあり、重大な事故を起こすおそれがあります。
- ご使用前に、サドル及びハンドル取付部分がしっかり固定されており、運動しやすいように調節されていることをご確認ください。

注　意

- 室温が１０℃以下、３５℃以上の状態ではご使用にならないでください。表示メーターが正常に表示しなくなるおそれがあり、駆動部品などの劣化も早めます。
- この取扱説明書及び保証書は、大切に保管されますようお願いします。紛失された場合、再発行はお受けしかねることがあります。

組立時の警告・注意事項

警　告

- 本製品を長期にわたりご使用いただくため、ボルトの締まり、金属バリなどの有無、変形やひび割れなどがないことをご確認ください。
- 本製品の「組立時」「使用時」「開閉時」「移動時」にボルト・ナット・パイプ・駆動部分に手、指などを挟まれないようにご注意ください。また、床面を保護するマットなどを必ず敷いてください。
- 安全のため、組立の際は必ず軍手などを着用して、大人２人以上で行ってください。
- 本製品を改造、もしくは付加及び部品を取り外した状態で使用された場合、重大な事故を起こすおそれがありますので絶対にしないでください。

注　意

- 組立の際は十分に広い場所を確保し、敷物を敷くなどして床や家具などにキズが付かないよう、ご注意ください。
- 組立作業中、カッターナイフなどの刃物や工具を使用する場合は、取り扱いに十分ご注意ください。
- 組立前には部品が全て揃っていることをご確認ください。もし揃っていない場合にはお手数ですが弊社カスタマーサービス課までご連絡ください。
- 組立完了後、本体に大きなグラつきやガタつきがないことを必ずご確認ください。

使用中の警告・注意事項

警　告

- 本製品への巻き込みを防ぐため、運動中は身体のサイズに合った運動着を着用し（ゆったりと余裕のあり過ぎる衣服は避けてください）フード付きパーカーのひもや靴ひもなどは短く結んでおいてください。また、手、指や髪の毛などの巻き込みにご注意ください。
- **裸足・靴下・ストッキングで本製品をご使用になるのは危険ですのでおやめください。** 必ずゴム底の運動靴（ランニングシューズ、トレーニングシューズ）を履いてご使用ください。運動靴を履かずに運動された場合、ペダルの滑り止めで足裏を傷めたり、ペダルとクランクの隙間などに足の指を巻き込むなど思わぬ事故の原因となります。

警告・注意事項

- 乗降する際にハンドルにもたれかかったり、使用中に前後左右に激しくゆする運動、また周囲の人が使用者及び本製品を押したり引いたりする行為は安全性を損ない重大な事故を起こすおそれがありますので決してしないでください。
- 立ち上がったままでのペダリングや本体が左右に激しく揺れるほどアンバランスなペダリングはおやめください。過激な走行は事故や故障の原因となります。
- エクササイズバンドはサドルに座った状態で、腕が伸びる範囲でご使用ください。また、エクササイズバンドを伸ばした状態から勢いよく戻さないでください。
- 回転中のクランク（ペダル回転部）やホイールには決して直接触れないでください。また、本体カバーを外した状態では使用しないでください。回転部に巻き込まれ重大な事故を起こすおそれがあり大変危険です。
- ピンやボールペン、装飾品などをポケットに入れたり、身に着けたままでの運動は絶対にしないでください。
- 本製品を脚立や踏台などの代わりに使用しないでください。
- 本製品は１人用です。同時に２人以上で使用しないでください。
- 使用中・使用中以外でも本体内部の駆動部に手指などを入れたりしないでください。
- 健康のため食直後の運動は避けてください。また、飲食・喫煙をしながらや、飲酒後の運動はしないでください。
- 使用前には十分な準備運動を行い、身体をほぐしてください。また運動後も同様に身体をほぐしてください。直接トレーニングされますと筋肉などに損傷を及ぼす原因になります。
- 運動は少し疲れる程度の運動量を毎日継続して行うのが良く、無理な運動は筋肉を傷めるばかりか運動効果も少なくなります。
- 次のような症状が出たときは、運動を中止してください。（めまい、ふらつき、冷や汗、顔面蒼白、失神、嘔吐、心拍の乱れ、動悸、胸の圧迫感、けいれん、腱・靭帯の痛み、骨折、その他心身の異常）
- 保護者の方は小さなお子様が本製品を遊具として使用しないよう十分ご注意ください。
- 各部を調節するときには手指などを挟まないようご注意ください。
- 事故・破損の原因となりますので、表示メーターや本体カバーに寄り掛かったり、腰を掛けたりしないでください。

⚠ 注　意

- 本製品は必ず屋内でご使用ください。浴室など湿気の多い場所や屋外、倉庫、ベランダ、軒下などのチリやほこり、砂、ペットの毛などが多い場所、熱器具の近くでは使用しないでください。サビや傷み、故障の原因になります。
- 本製品はしっかりとした水平な床の上に設置し、**使用中及び製品の移動・保管の際にも必ず床面を保護するマットなどを敷いてください。直接、床材の上で使用や保管をした場合、床面の材質（塩化ビニル製など）によっては床材が変色する場合があります。**
また、畳の上では使用しないでください。畳に損傷を与えます。(弊社では専用マットを別売しております)
- 運動中に身体を壁や柱にぶつけないよう、広い場所でお使いください。

お手入れ・保管の注意事項

⚠ 注　意

- 電池の液漏れによる故障を防止するため、長期間（１週間以上）使用しない場合は、表示メーターの電池を抜いて保管してください。
- 保管場所は本製品でつまずかない場所に置き、特に小さいお子様が勝手に触ることのないよう、必要に応じて梱包などを施してください。
また、直射日光が当たる場所や高温・多湿な場所には保管しないでください。
サビや傷み・故障・部品劣化の原因になります。
- 特にご注意いただきたい内容をラベルにして本体に貼っています。ラベルをはがしたり、キズつけたりしないでください。
- 弊社指定の修理技術者以外の方が本製品を分解したり改造・修理はしないでください。事故や故障の原因になります。
- 幼児や取扱説明書・警告ラベルの内容が理解できない方がお一人で本製品に触れ、使用しないように十分ご注意ください。誤った使用方法は事故の原因になります。
- 万一、故障その他のトラブルが発生した場合には、お手数でも弊社カスタマーサービス課までご相談ください。
- 本製品保管の際にも必ず、床面を保護するマットなどを敷いてください。
- 本製品を長期にわたりご使用いただくため、定期的に汚れなどを拭きとってください。また、汚れが落ちない場合は、中性洗剤のうすめ液で拭きとってください。
- 本製品は、各部に樹脂を使用していますのでシンナー系や酸系の強い洗剤でのお手入れはおやめください。
- 長期間ご使用になられますと、サビや摩耗により部品などの劣化が起こる場合があります。
お買上げ日より１年間を過ぎた製品で、購入日が弊社にて確認できる場合は有償にて点検サービスを行っておりますので、弊社カスタマーサービス課までご相談ください。
- 長期間保管され再び使用される場合は、本書の記載事項を再確認のうえご使用ください。
また、長期間使用されなくとも、油切れ及びサビの発生などが予想されますので、本書の記載事項を確認し、異常がないことを確かめてからご使用ください。
- 環境保護のため、廃棄する場合は各自治体の取り決めに従ってください。

警告・注意事項

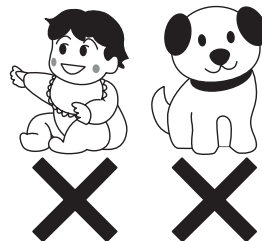
エクササイズバンドは必要以上に伸ばさない。

エクササイズバンドはサドルに座った状態で、腕が伸びる範囲内でご使用ください。
また、エクササイズバンドを伸ばした状態から勢いよく戻さないでください。

小さなお子様やペットのいる場所で使用しない。

使用中以外も滑車や本体内部などの可動部分に手、指などを入れたりせず、また物や動物、特に乳幼児など、取扱説明書の内容を理解できない方を本製品に近づけない十分に注意してください。

子どもに触らせない。

小さなお子様が本製品を遊具として使用しないよう十分ご注意ください。

本体開閉部・ハンドル・サドルの固定確認。

ご使用前には、本体開閉部およびサドル調節部・ハンドル取付部分などがしっかりと固定されていることをご確認ください。

巻き込み注意。

巻き込みを防ぐため、身体のサイズに合った運動着を着用してください。また、手足や髪の毛などの巻き込みに注意してください。

裸足・靴下・ストッキングで使用しない。

必ず運動靴を履いて使用してください。運動靴を履かずに運動された場合、足の巻き込みやけがなど、思わぬ事故の原因になります。

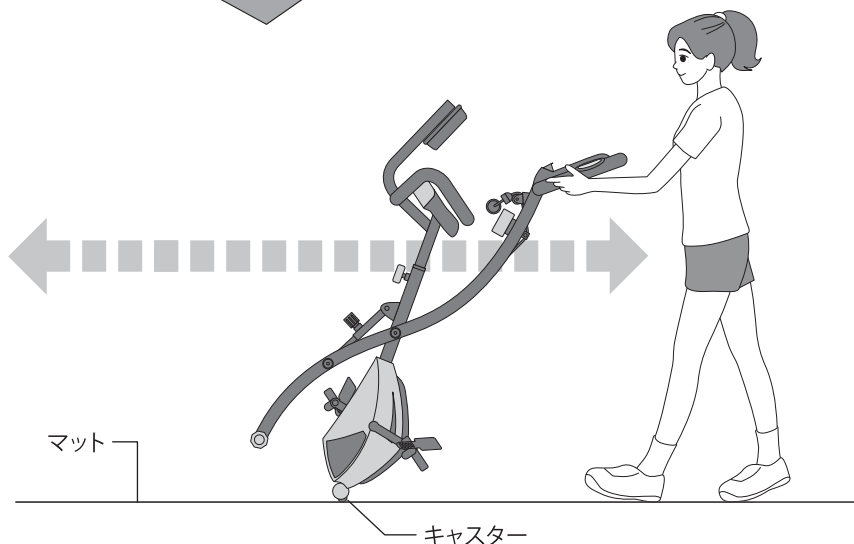
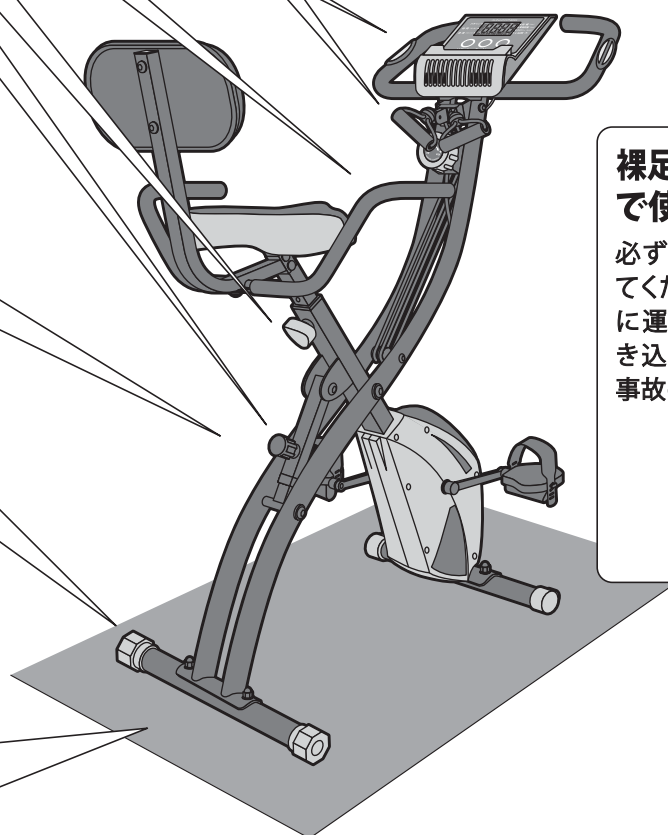
ガタツキ確認。

床強度のしっかりしたところ、床面が水平な場所に設置してください。

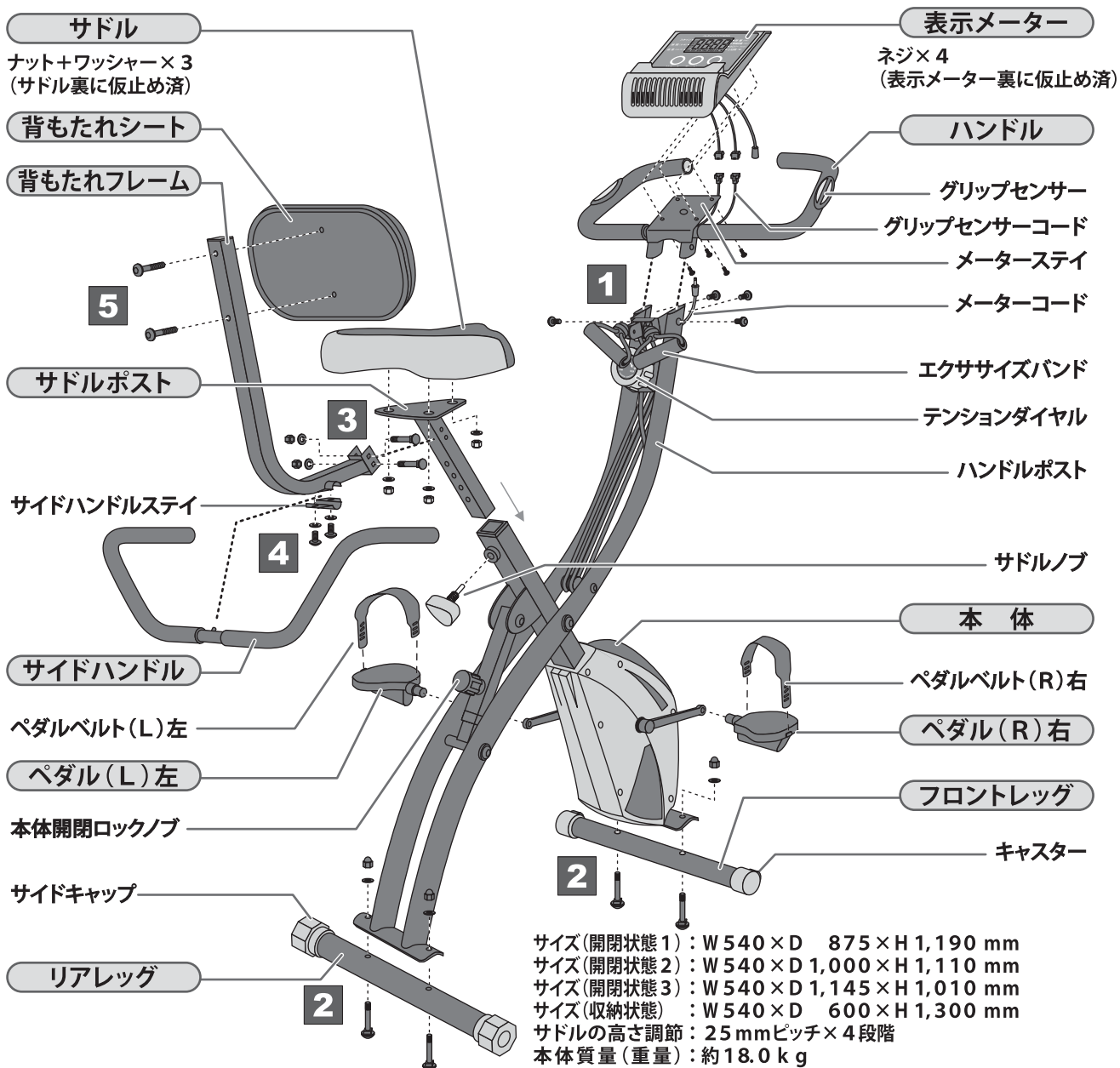
マットの上に設置する。

使用中および製品の移動・保管の際にも必ず床面を保護するマットなどを敷いてください。直接、床材（塩化ビニル製など）の上にて使用や保管した場合、設置面の材質によっては床材が変色する場合があります。（弊社では専用マットを別売しております。）

移動はマットの上で。

本製品は、キャスターで移動可能ですが、移動の際はハンドルなどがグラついていないか確認し、本体ハンドルを握り、キャスターによって床をキズつけないように床面を保護するマットなどを敷き、その上を移動させてください。

各部の名称 部材及び付属品

梱包を開けましたら組み立てを行う前に、必ず各部品・付属品が揃っていることをご確認ください。

サイズ（開閉状態１）：W 540×D　875×H 1,190 mm
サイズ（開閉状態２）：W 540×D 1,000×H 1,110 mm
サイズ（開閉状態３）：W 540×D 1,145×H 1,010 mm
サイズ（収納状態）　：W 540×D　600×H 1,300 mm
サドルの高さ調節：25mmピッチ×４段階
本体質量（重量）：約18.0 kg
主　な　材　質：スチール、ABS（アクリロニトリルブタジエンスチレン共重合合成樹脂）、PP（ポリプロピレン）、PVC（ポリ塩化ビニル）、PU（ポリウレタン）、NBR（ニトリルゴム）
生　　産　　国：中　国

付属品（一部、各部品に仮止めされています。）

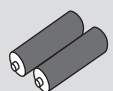
1　ハンドル取付ボルト（ハンドルに仮止めされています）　４本

2　レッグ取付ボルト＋ワッシャー＋ナット（レッグに仮止めされています）　４組

3　背もたれフレーム取付ボルト＋ワッシャー＋ナット（背もたれフレームに仮止めされています）　２組

4　サイドハンドル取付ボルト＋ワッシャー（背もたれフレームに仮止めされています）　２組

5　背もたれシート取付ボルト　２本

工具　×　３種
（スパナ、六角レンチ、ドライバー付き六角レンチ）

単３乾電池　２本
※本製品に最初からついている電池は、テスト用の電池ですので残量がわずかしかありません。ご使用前には新しい電池をご購入ください。

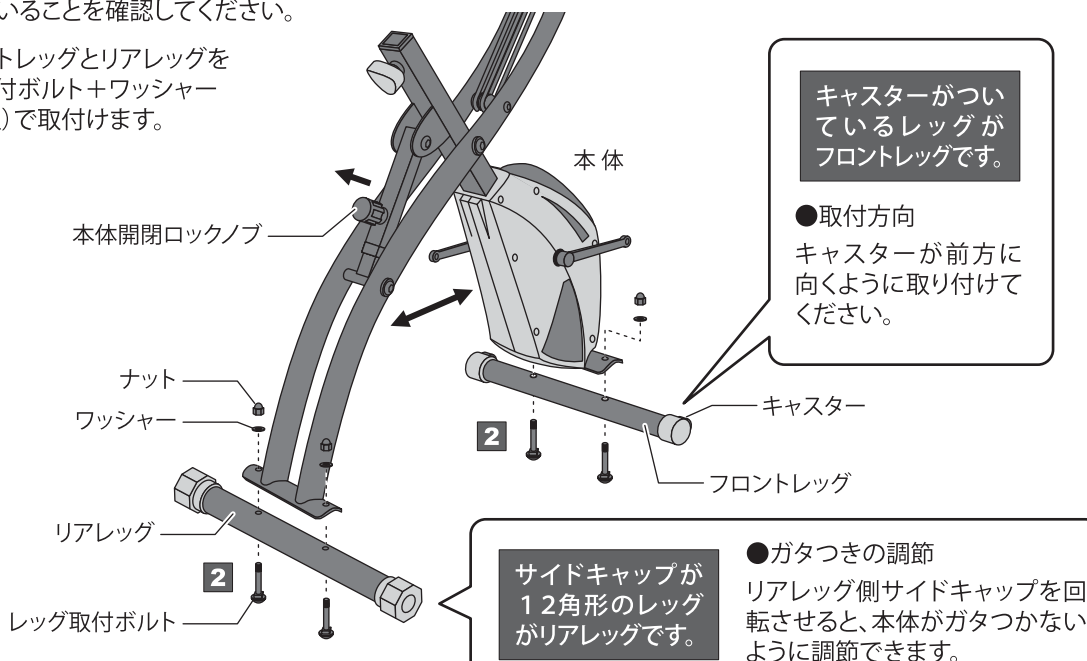
必ず床面を保護するマットなどを敷いてください。
弊社では床面を保護するエクササイズフロアマット（専用マット）を販売しておりますので、お買い上げいただいた販売店または弊社カスタマーサービス課までお問い合わせください。

組立手順（床を傷つけたり床材を変色させない様に、必ず床面を保護するマットなどの上で、組立手順に従って組み立ててください。）

必ず、軍手などを着用し、大人２人以上で組み立ててください。各部の組立は指で締める程度に仮止めし、すべて作業が終わった後、付属の工具などを使ってしっかりと増し締めしてください。

1 本体を開き、フロントレッグとリアレッグを取付けます

① 本体開閉ロックノブを引きながら、ゆっくりと本体を開きます。本体を開いたら、本体開閉ロックノブが各段階の穴位置で固定されていることを確認してください。

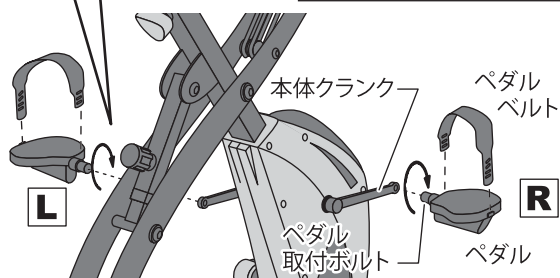
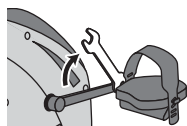
② 本体にフロントレッグとリアレッグを 2 レッグ取付ボルト＋ワッシャー＋ナット（４組）で取付けます。

⚠注意 本製品のベアリング部分は、非常にデリケートで精密にできています。立ち上がったままのペダリング、本体が左右に激しく揺れる位のアンバランスなペダリングは絶対にお避けください。過激な走行は故障の原因となります。

2 ペダルを取付けます

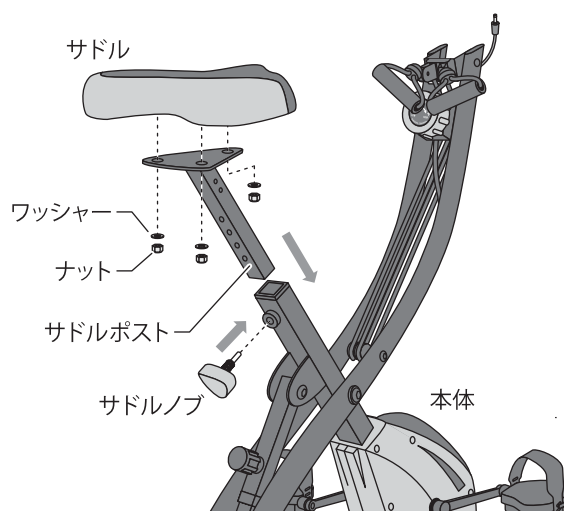
① ペダルにペダルベルトを取付けます。
ペダルベルトには、L・Rの表示がありますので、ペダルのL・Rの表示に合わせて取付けてください。

② ペダルを本体クランクに取付けます。ペダルには、ペダル取付ボルトの先端にL・Rの表示がありますので、（L）は左へ、（R）は右へ、間違えないよう取付けてください。

右ペダルは右まわし、**左ペダルは左まわし（逆ネジ）になっています。**取付ボルトを反対に回されますと、ネジ山が破損して締まらなくなる場合がありますのでご注意ください。

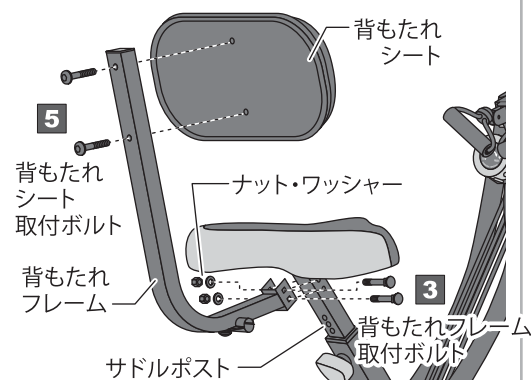
ペダル取付ボルトは付属の工具で強く締めてください。このボルトの締め付けが弱いとペダルを回す度に、ペダルから異音を感じる場合があります。

3 サドルを取付けます

① サドルをサドルポストに、サドル裏に仮止めされているナット＋ワッシャー（３組）で固定します。
※緩み止めの樹脂入りナットを使用しています。締めていく途中で固くなりますが、最後まで強く締めて固定してください。

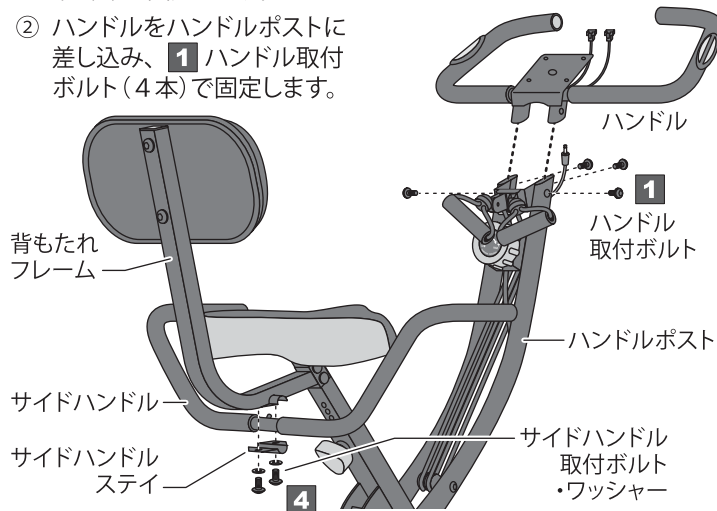
② サドルポストを本体に差し込み、サドルの高さを合わせ、サドルノブで固定します。

組立手順（床を傷つけたり床材を変色させない様に、必ず床面を保護するマットなどの上で、組立手順に従って組み立ててください。）

4 背もたれシートを取付けます

① 背もたれフレームをサドルポストに、**3** 背もたれフレーム取付ボルト＋ワッシャー＋ナット（２組）で取付けます。

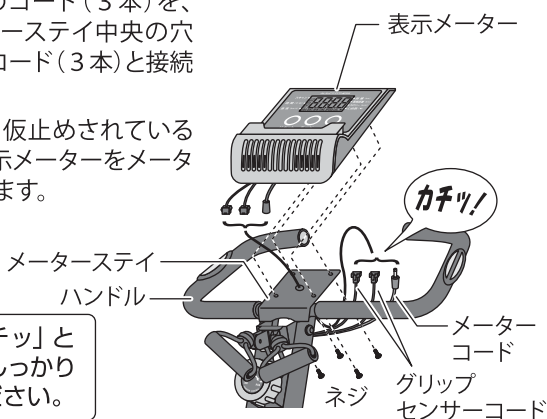
② 背もたれシートを背もたれフレームに、**5** 背もたれシート取付ボルト（２本）で固定します。

5 背もたれシートを取付けます

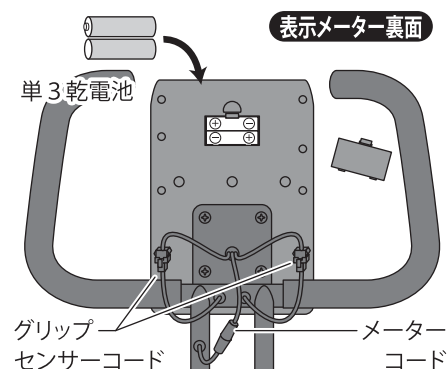
① 背もたれフレームに仮止めされているサイドハンドルステイを外し、サイドハンドルをはさんだ状態で、サイドハンドルステイを背もたれフレームに **4** サイドハンドル取付ボルト＋ワッシャー（２組）で固定します。

② ハンドルをハンドルポストに差し込み、**1** ハンドル取付ボルト（４本）で固定します。

6 表示メーターを取付けます

① 表示メーター裏のコード（３本）を、ハンドルのメーターステイ中央の穴を通し、本体側のコード（３本）と接続します。

② 表示メーター裏に仮止めされているネジ（４本）で、表示メーターをメーターステイに固定します。

注）コードは「カチッ」と音がするまでしっかりと接続してください。

7 乾電池を入れます

表示メーター裏側の電池ボックスのふたを外し、単３乾電池２本を入れます。

※ 組立完了後、表示メーターが作動しない場合は、組立手順６のコードの接続、組立手順７の乾電池の極性方向（＋－）をご確認ください。

チェックポイント

チェック 1 …ハンドルやサドルにグラつきなどがないですか？

→ P6～P7「組立手順 1～7」を参照の上、工具で取付け部をしっかり締めてください。

チェック 2 …ペダルをこいだら、スムーズに回転しますか？

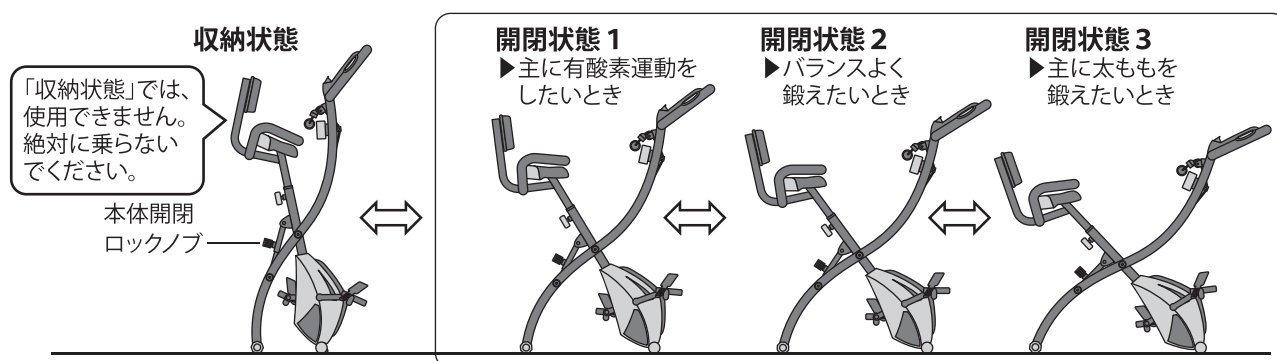
→ ペダルがしっかりついていることを確認し、それでもうまく回転しない場合は弊社カスタマーサービス課までお問い合わせください。
※ ペダルを回すと、本体内部のホイールが回転し少なからずホイールの回転音とマグネットの引力による小さな振動が発生しますが、異常ではございませんので予めご了承ください。

チェック 3 …コードは、しっかりと接続されていますか？

→ P7「組立手順 6～7」を参照の上、コードを正しく接続してください。

本体各部の機能・調節方法

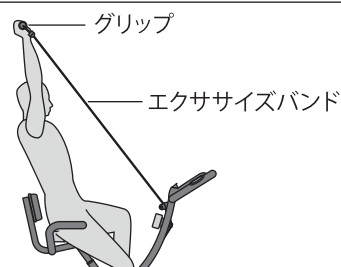
■ 本体開閉角度

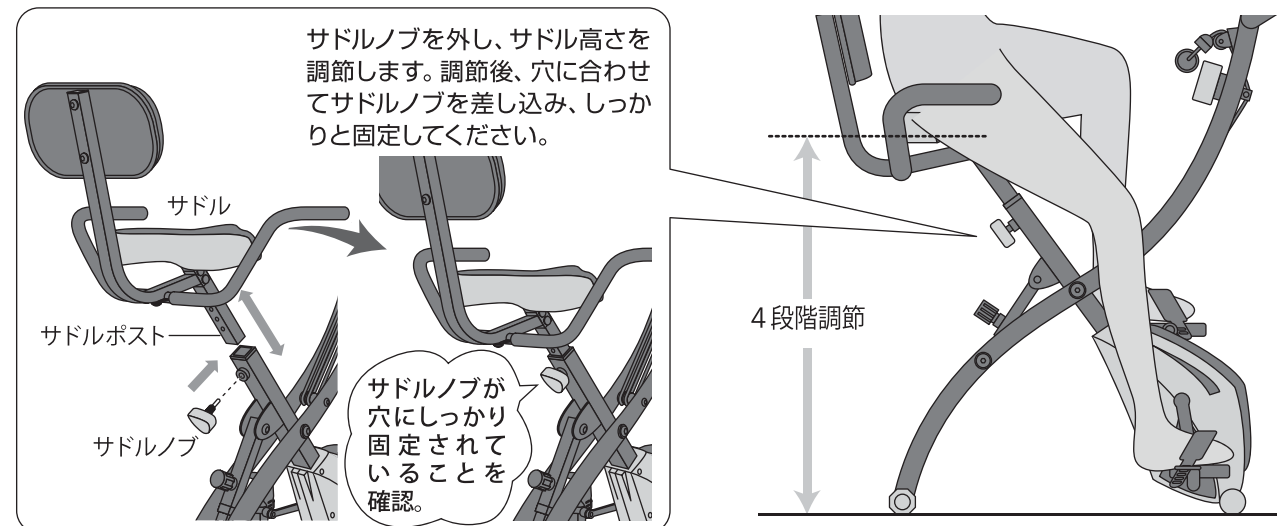
本体開閉ロックノブを引きながら、ゆっくりと本体を開閉します。開閉角度は、下図の４段階です。
角度調節後は、本体開閉ロックノブが各段階の穴位置でしっかり固定されていることを確認してからご使用ください。

■ エクササイズバンド

エクササイズバンドは先端のグリップを握り、サドルに座った状態で腕が伸びる範囲内でご使用ください。

グリップ
エクササイズバンド

・エクササイズバンドは上記の範囲以上に伸ばさないでください。
・エクササイズバンドを伸ばした状態から勢いよく戻さないでください。
・本体がガタツクほどバランスを崩すような運動方法はおやめください。
・ご使用前にはその都度、バンドにキズなどがないことをご確認ください。

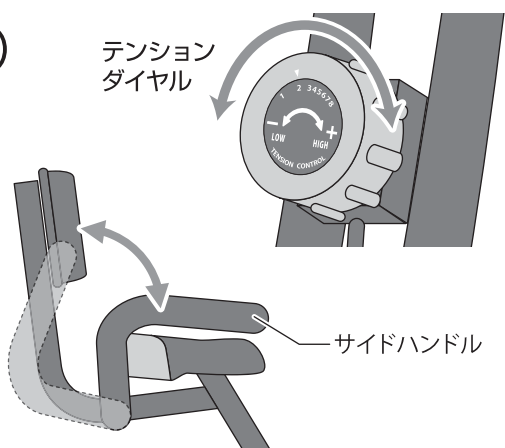
※エクササイズバンドは消耗品です。傷んできた場合は使用を中止し、弊社カスタマーサービス課へご連絡ください。

■ サドルの調節

サドルにまっすぐに座り、ペダルが一番下の位置のときに足の裏の中心がペダル面に届き、その際にひざが軽く曲がる程度にしてください。サドルの高さは、２５mmピッチの４段階で調節できます。

■ トレーニングの負荷について（１～８段階）

ペダル負荷1～3 ……… 〈軽い〉ウォームアップ用
ペダル負荷4～6 ……… 〈普通〉メインエクササイズ用
ペダル負荷7・8 ……… 〈重い〉ハードトレーニング用
★負荷はご自身の体力に合わせて調節してください。

テンションダイヤル

■ サイドハンドルの可動について

サドルの乗り降りの際、サイドハンドルを上に上げてください。
運動時はサイドハンドルを下に降ろします。

表示メーターの機能

この表示メーターは時間・速度・距離・累積距離・カロリー・心拍数を選択式で表示します。

オートスタート 運動を始めると自動的に表示を開始します。

オートパワーオフ 運動を中止してから数分後に自動的に表示が消えます。（電池の消耗を防ぎます。）

表示部

スキャン
数秒ごとに表示を自動切替します。
時間→速度→距離→累積距離→カロリー→心拍数

時　間 分：秒
運動経過時間を表示します。

速　度 km／h
運動中の速度を表示します。

距　離 km
走行距離を表示します。

累積距離 km
累積走行距離を表示します。
（電池を抜かなければ０に戻りません）

カロリー kcal
運動中の消費カロリーを表示します。
注）同じ運動をしてもペダル負荷やスピード、個人差によって消費するカロリーは違います。
本製品の表示メーターではそれらを考慮した表示はできませんので、あくまで一般的な目安としてください。

心拍数 拍/分
測定した心拍数を表示します。
（P10「グリップセンサー使用上の注意」参照）

- 運動を開始しても表示されない場合には、再度P７「組立手順６、７」のコードの接続をご確認ください。
- 表示メーターの表示が薄くなってきた場合は、電池の容量不足ですので新しい電池と交換してください。
- ボタン操作の際は強く押さないでください。破損の原因になります。

操作部

モードボタン

表示の切り替えに使用します。

●表示項目切替
モードボタンを短押しすると、表示項目が切り替わります。
スキャン→時間→速度→距離→累積距離→カロリー→心拍数

セットボタン

モードボタンで選択した項目の目標値入力を行います。
※セットボタンでは数値を下げることはできません。数値を上げすぎた時には、リセットボタンで０に戻してから再度入力してください。

●目標値を設定すると・・・
▶「時間」「距離」「カロリー」：運動を始めるとカウントダウン表示になり、０になるとアラームが鳴ります。
▶「心拍数」：測定値が設定した数値を超過するとアラームが鳴ります。

リセットボタン

モードボタンで選択した項目のリセット（０に戻す）を行います。

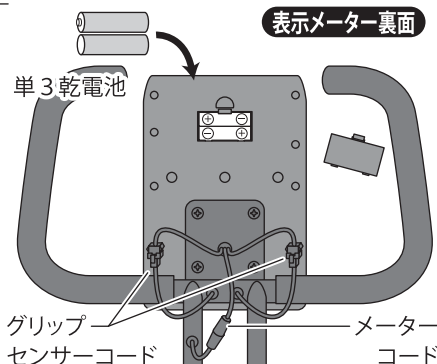
●オールリセット
リセットボタンを長押し（３秒以上）すると、累積距離以外の項目が全てリセット（０に戻る）されます。

電池交換

この表示メーターは単３乾電池２本を使用します。

表示メーターが正しく作動しなくなったときには、表示メーター裏に入っている乾電池を新しいものに交換してください。

⚠注意
- 電池の極性（＋・－）を正しく入れてください。間違えると表示メーターが故障するおそれがあります。
- 乾電池を入れ替える際は古い乾電池を抜いて、しばらく（約１０秒）してから新しい電池を入れてください。すぐに入れ替えると異常な数値が表示されることがあります。

※ 本製品に最初から付いている電池はテスト用のため、新しい電池に比べ容量がわずかしかありません。ご使用前には新しい電池を購入してください。

グリップセンサー使用上の注意

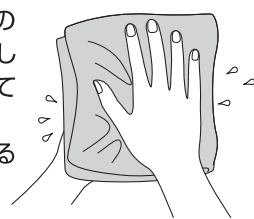
グリップセンサーは両手で握る

片手では測定できません。

濡れた手／乾燥した手では正しく測定できません

グリップセンサーは汗などで手の平が濡れていると、正しく測定しません。タオルなどで手を拭いてから測定してください。
また、手の平が乾燥しすぎている時にも測定しにくくなります。

血行が悪いと測定できません

血行が良くない状態では、血管の収縮による変化が微小なために読み取れない場合があります。
その場合には、血行をよくしてから測定してください。
また、グリップセンサーは強く握らず、軽く触れる程度に握ってください。

心拍数測定ができなくなった時には

グリップセンサーは、静電気の影響を受けると正しい心拍数を測定できなくなります。その際には、表示メーター裏側の乾電池を抜き、10秒以上たってから再度入れなおしてください。電池を抜くことによって、コンピューターを初期状態に戻します。

- このメーターは、医療機器ではありません。メーター上の数値はあくまで運動の目安としてご使用ください。
- 心拍数測定ができない場合は、「組立手順６～７」の各コードの接続をもう一度ご確認ください。

お手入れ方法

本製品を長期にわたりご使用いただくため、定期的にお手入れをしてください。

■ 本　　　　体：汚れが落ちない場合、中性洗剤を薄めて拭き取ってください。
■ 表示メーター：乾いた柔らかい布などで乾拭きしてください。

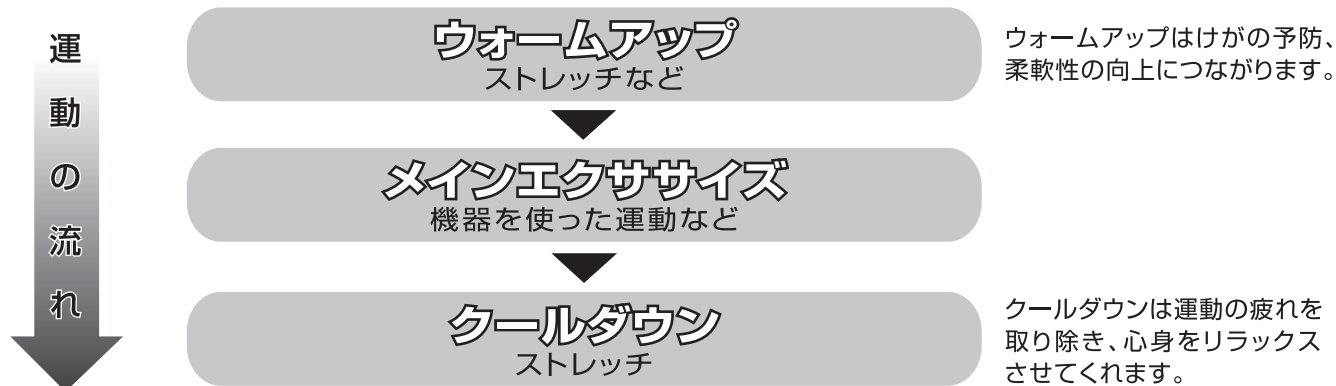
故障かな？と思う前に　下記の項目を一度チェックしてください。

症　状	チェック箇所
●**表示メーターが作動しない** ➡ ・全ての項目が「888」と出る。 ・異常な数値が出る。 （「EE」など）	○ 乾電池の＋－をご確認ください。 ○ P7「組立手順６～７」のコードの接続部をもう一度ご確認ください。 ○ 表示メーターの乾電池を抜き、10秒以上たってから入れ直してください。
●**心拍計が作動しない または数値が乱れる** ➡	○「グリップセンサー使用上の注意」（本頁上）をお読みください。 ○表示メーターの乾電池を新しい乾電池に交換してください。 ○ペダルを数回回してから、もう一度測定してください。
●**ペダルがスムーズに回らない** ➡	○ ペダルを逆回転方向に１回転させてみてください。 （内部のチェーンベルトにずれが生じた場合、逆回転させることによって補正されます。）
●**ペダルを回すと異音がする** ➡	○ 左右のペダル固定が緩んでいませんか？ P6「組立手順2」のペダル取付ボルトを再度しっかりと工具で締め付けてください。

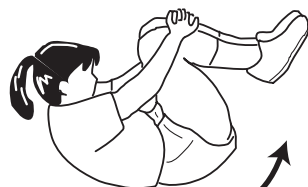
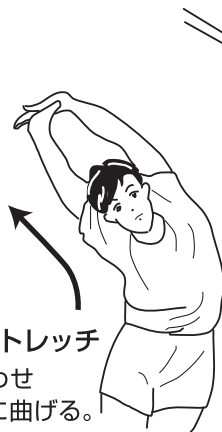
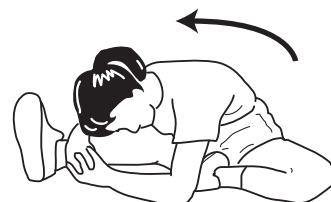
上記チェックを行っても直らない場合、またはその他の状況が発生した場合には、お手数ですが弊社カスタマーサービス課までお電話または FAX でその状況を伝えてください。その際、上記以外の確認ポイントを説明させて頂く場合がありますがご協力の程お願いします。

お問い合わせは　カスタマーサービス課　0120-30-4515
（AM10:00～PM4:00　但し、PM12:00～1:00 及び土･日･祝祭日を除く）まで

トレーニングについて

アルインコフィットネス機器をより効率よく･効果的にご使用いただくために適した運動方法を紹介します。
運動する方の体力、年齢、運動経験などには個人差があり、普段運動していない方が急に負荷の高い運動をすると心臓などに負担をかけ、大変危険ですので無理をせず、マイペースに行いましょう。

これから運動を始める方･久しぶりに運動をする方は、運動頻度は週2回から運動を始め、ウォームアップからクールダウンまで20～40分を目標にしましょう。

ウォームアップとクールダウン

ストレッチ例　運動前後に必ず行ってください。

クールダウンの方法は様々ですが、上記ストレッチの他、バイクなら軽い負荷でゆっくり5～10分間続け、ウォーカーならゆっくりと歩く程度で同じく5～10分間続けてください。

メインエクササイズ

有酸素運動＝しっかり呼吸をして酸素を体内に取り入れながらゆっくり長く運動すること

目的 ① 体脂肪の燃焼（ダイエット）

目的 ② 心肺機能の向上

より良い効果を得るには、個々の目的に合わせた正しい運動方法（心拍数チェック）を覚え、実践することです。
運動の強度により、体脂肪の燃焼に効果的なのか、心肺機能の向上に効果的なのかに分かれます。

目的 ① 体脂肪燃焼（ダイエット）のための運動

年齢	最大心拍数（1分間）	運動中の心拍数	
		1分間	10秒間
15	205	133〜113	22〜19
20	200	130〜110	22〜18
30	190	124〜105	21〜18
40	180	117〜 99	20〜17
50	170	111〜 94	19〜16
60	160	104〜 88	17〜15
70	150	98〜 83	16〜14

左表はどれくらいの心拍数で運動すればよいかの目安を示しています。心臓が脈打つ限界の回数（最大心拍数）は年齢によっておおよそ決まっています。表の最大心拍数では、40才の人なら心臓は1分間に180拍が上限になります。
体脂肪の燃焼が目的の場合、左表からご自身の年齢に適した1分間の心拍数（最大心拍数の55〜65%を目安に、運動中この心拍数を維持するようにしましょう。

目的 ② 心肺機能向上のための運動

年齢	最大心拍数（1分間）	運動中の心拍数	
		1分間	10秒間
15	205	174〜133	29〜22
20	200	170〜130	28〜22
30	190	162〜124	27〜21
40	180	153〜117	26〜20
50	170	145〜111	24〜19
60	160	136〜104	23〜17
70	150	128〜 98	21〜16

心肺機能向上のための運動は、体脂肪の燃焼が目的の運動に比べ、目安となる心拍数はやや高めになります。
心肺機能の向上が目的の場合、左表からご自身の年齢に適した1分間の心拍数（最大心拍数の65〜85%を目安に、運動中この心拍数を維持するようにしましょう。

上表にある目的別の心拍数は年齢を目安として運動の心拍数を算出していますので、個人の体力レベルによっては表の心拍数で運動するときつく感じたり、非常に楽だということがあります。より自身の目的に適した運動の心拍数は下記の計算式にご自身の年齢と安静時の心拍数を測ることで計算していただけます。

｛(220−年齢)−安静時心拍数｝× 0.55（体脂肪の燃焼が目的）／0.65（心肺機能向上が目的） ＋ 安静時心拍数＝運動の目標心拍数

心拍数のチェック方法

脈拍の取りにくい方や正確な心拍数を測定するには右図のように左手首内側上部を右手の中指と人さし指で押さえます。1分間を測るのは大変ですから、上表のよう10秒間測り、その数値を6倍して1分間の心拍数に換算しましょう。

運動は20〜30分を目標にしましょう。
また、1週間に2回を目安に始め、慣れてきたら徐々に回数を増やしていきましょう。運動を楽しく継続して行うことが、最も効果的で効率の良い健康への近道です。

運動を開始して体脂肪の燃焼が活発になるまで20分ほどかかります。運動を開始して最初の20分は血液の中を流れている脂肪がエネルギーとして利用されます。血液中の脂肪が燃焼され減ってくると、蓄えられている皮下脂肪や内臓脂肪を分解し、エネルギーとして利用しはじめます。そのため、体脂肪を燃焼させ効果的に減量（ダイエット）するためには、20分以上のゆっくりとした運動を続けることが大切です。
とはいえ、いきなり20分以上の運動をするのはとてもきつく感じてしまいます。運動を開始して20分以内では、ドロドロの血液をきれいにすることができますので、健康維持を目的の場合は20分以内でも効果があります。
ご自身の体力にあわせて、少しずつ運動の時間を長くしていきましょう。また、日常の体調管理、効果的な運動のためにも心拍数のチェックは必ずおこなうようにしましょう。

続けるための、トレーニングダイアリー。

運動する上で最も大切なことは「継続」ですが、なかなか続けられないものです。この表に毎日書き込むことで、トレーニングの成果が目に見えてわかり、目標を立てやすくなります。また、自分自身の体調の変化を知ることもできます。このダイアリーを利用して、無理のないトレーニングを続けてください。

今週の目標	グラフの単位（kgなど）	月　日（日）	月　日（月）	月　日（火）	月　日（水）
体重（kg）					
運動前血圧（mmHg）					
運動後血圧（mmHg）					
運動開始・終了時間					
運動時間（分）					
ウォーカー速度（km/h）					
バイク運動負荷（段階）					
運動時最大心拍数					
体調（5段階評価）1＜5 悪い 良い					
今日あったことや体調、思ったことなどを書きましょう					

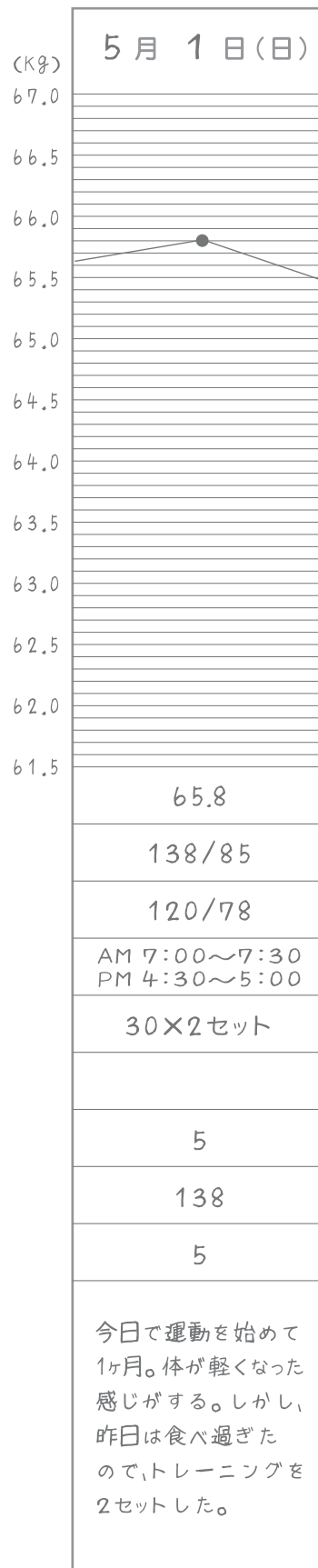
ALINCO FITNESS

1. ダイアリーは1週間のみですので、コピーをとってお使いください。
2. 体重は時間を決めて、毎日同じ時間に計りましょう。
3. ダイアリーは、目につくところに貼って書き込みましょう。

月　日（木）	月　日（金）	月　日（土）	今週の感想

記入例

(Kg)	5月　1日（日）
67.0	
66.5	
66.0	
65.5	
65.0	
64.5	
64.0	
63.5	
63.0	
62.5	
62.0	
61.5	
	65.8
	138/85
	120/78
	AM 7:00～7:30 PM 4:30～5:00
	30×2セット
	5
	138
	5
	今日で運動を始めて1ヶ月。体が軽くなった感じがする。しかし、昨日は食べ過ぎたので、トレーニングを2セットした。

トレーニングダイアリー

保　証　書

この度は、本製品をお買い上げいただきましてありがとうございました。品質には万全を期しておりますが、通常の使用において、万一故障が発生しましたときは保証規約により無償修理をいたします。

保証規約

1. 通常の使用により、万一、材質上または構造上の欠陥が生じた場合、お買い上げ店もしくは弊社カスタマーサービス課にお申し出ください。無償で新品と交換または修理をさせていただきます。ただし、以下の理由またはこれに準ずる理由により生じた故障などについては本保証は適用されません。
   - a. 取扱説明書記載以外の誤操作、取扱上の不注意
   - b. 天災、火災、地震などによる外部要因による故障及び損傷
   - c. 砂、泥、水かぶりなどが原因で生じた故障
   - d. お買い上げ後のお客様による輸送、移動、落下など
   - e. 保管上の不備
   - f. 弊社指定の技術者以外によって行われた修理による故障
   - g. 本製品本来の使用目的以外の使用
   - h. 学校・スポーツジム・業務用などの不特定多数の方による使用
   - i. 日本国外でのご使用の場合
   - j. 本保証書をご提示いただけない場合
2. 保証の対象となるのは本体のみで、使用することにより消耗する部品（消耗部品）は保証の対象とはなりません。
3. 修理品については運賃、諸費用は原則としてお客様にてご負担願います。
4. 無償保証期間はご購入日から1年間です。
5. 保証の適用されない故障及び保証期間（1年間）が切れた後の故障につきましては、有償で修理いたします。
6. 本保証書は再発行いたしませんので、大切に保管しておいてください。
7. 本保証書はお買い上げ年月日、販売店名、販売店印が記入されていないと無効です。
   但し、本保証書は製品と一緒に梱包されておりますので、販売店印がもらえないことがあります。
   その際は、レシートをここに添付して、販売店印の代わりとして下さい。

ご購入店名	㊞	おなまえ	
		おところ	〒
ご購入年月日		電話番号	（　　　）－

※お客様にご記入いただいた保証書（個人情報）は、修理、サービスに利用させていただく場合がございますのでご了承ください。

アルインコ株式会社　フィットネス事業部　大阪府高槻市三島江1-1-1

この保証書は、本書に明示した期間、条件のもとにおいて無償修理をお約束するものです。
保証規約以外の修理についてご不明の場合は、お買上の販売店または弊社カスタマーサービス課までお問い合わせください。
なお、この製品の補修用性能部品の保有期間は、製造打ち切り後、約２年です。
詳しくは、弊社カスタマーサービス課までお問い合わせください。

アルインコ株式会社
フィットネス事業部 カスタマーサービス課
フリーダイヤル　0120−30−4515
（受付時間AM10:00～PM4:00　但しPM12:00～PM1:00及び土・日・祝祭日を除く）

左記以外受付
ＦＡＸ：072-678-6410
E-mail：fcs-syuuri@alinco.co.jp
ＦＡＸ又はメールでのお問い合わせの場合、回答に時間を要する場合がございます。予めご了承ください。

AFB4309G：この商品のWEBページはこちら

※故障や異常が発生した場合、まずは本書Ｐ10「故障かな?と思う前に」をご確認ください。